

Половина их жителей занимается бегом

В преддверии благотворительного забега «СберПрайм Зелёный Марафон» СберСтрахование провела исследование и выяснила, в каких городах России живёт больше всего любителей бега. Лидерами стали Волгоград и Краснодар -каждый второй их житель занимается этим видом спорта. Следом идут Казань и Ульяновск — по 48% горожан, Самара (46%), а также Санкт-Петербург, Воронеж и Астрахань (по 44%). В исследовании приняли участие жители 37 российских городов с населением более 500 тыс. человек.

В целом по стране 40% россиян занимаются бегом: для 9% опрошенных это основной вид физической активности, 21% совмещают бег с другими видами спорта, ещё 10% выходят на пробежки время от времени, чтобы поддерживать форму. Также 6% респондентов планируют начать тренировки в ближайшем будущем.

Больше всего интереса к бегу проявляет молодёжь. Так, в возрастной группе 18–30 лет им занимается 54% опрошенных. Среди россиян 31–40 лет показатель составляет 50%, 41–50 лет — 42%, 51–60 лет — 31%, старше 60 лет — 16%.

У многих россиян этот вид спорта стал регулярной привычкой: 9% отправляются на пробежки ежедневно, а 11% — 3-4 раза в неделю. Ещё 34% респондентов бегают несколько раз в месяц. Самыми дисциплинированными оказались спортсмены из Самары, Иркутска и Оренбурга — почти каждый пятый житель этих городов (19%) выходит на пробежку каждый день.

Наиболее популярный формат тренировок — дистанции 2–3 км, их придерживаются 42% бегунов. Ещё 25% пробегают за раз по 1 км. Более длинные маршруты встречаются реже: 4–5 км преодолевают 15% бегунов, 6–10 км — 17%, а свыше 10 км — 1%. В среднем, за одну тренировку россияне пробегают 3,7 км. Среди городов с самыми протяжёнными маршрутами лидирует Пермь, где средняя дистанция составляет 5,8 км. Далее идут Ижевск (5 км), Уфа (4,9 км), Оренбург (4,7 км), а также Кемерово и Рязань (по 4,6 км).

Руслан Вестеровский, старший вице-президент, руководитель блока «Управление благосостоянием» Сбербанк: «Бег сегодня — это не только способ поддерживать

форму, но и часть образа жизни многих россиян. Интерес к нему выходит за рамки обычных тренировок: почти четверть, 23% участников исследования уже посещали крупные забеги или планируют это сделать. Массовые старты становятся частью городской культуры, объединяя людей разных возрастов и уровня подготовки. В год 185-летия Сбера Зелёный Марафон пройдёт 30 мая и вновь соберёт участников по всей стране — от опытных спортсменов до тех, кто только начинает знакомство с бегом, чтобы вместе провести время, почувствовать атмосферу большого спортивного события и поддержать благотворительные инициативы».

Каждый участник благотворительного забега «СберПрайм Зелёный Марафон» будет застрахован в СберСтраховании на время соревнований. Страховая защита уже включена в пакет участника и не требует дополнительного оформления. Страховая сумма на одного спортсмена составит 500 тыс. рублей. В случае инцидента необходимо обратиться в медицинскую зону на маршруте, а затем позвонить по номеру 900 — специалисты подскажут дальнейший порядок действий и помогут с оформлением страхового случая.

Википедия страхования, 27.05.2026 г.